

# 一到换季就过敏 找准源头 摆脱过敏困扰

□本报记者 盛丽

是过敏体质，但是也不一定会出现过敏的现象。需要提示的是，在人体质较弱的时候，很容易出现过敏。”

## 季节变化警惕过敏

不少人都了解，春季是个容易发生过敏的季节。不管是花粉还是柳絮，都让不少人很是头疼。其实，秋季也是个需要过敏体质的人警惕的季节。对此，冯仁洋介绍：“春天主要就是树花粉诱发不少人出现过敏的症状，比如皮肤过敏，还有过敏性鼻炎。这时不少人会选择戴口罩来避开过敏原。其实，秋季草花粉也是潜在的过敏原，容易过敏的人也要少去花草较多的地方。”

常常能看到这样的场景，有人突然间一直打喷嚏然后伴随着清水样浆液性鼻分泌物。据了解，这其实就是过敏性鼻炎的表现，而过敏性鼻炎又是常见过敏性疾病之一。而在临床又分为季节性鼻炎和常年性鼻炎，前者多为吸入花粉造成，后者多为吸入屋内尘土、螨、霉菌及动物的毛、皮屑及禽类的羽毛等导致。

除去花粉过敏，在秋天，尘螨的滋生也容易引起过敏。尘螨属于真疥目、蜱螨科，与人类过敏性疾病有关的主要有屋尘螨、粉尘螨等。对于尘螨，要保持室

内通风干燥、清洁除尘。此外，还要勤洗勤晒衣被、床单。这样可以杀死尘螨，还可以破坏各种过敏原。

## 避开过敏原防止症状出现

怎么防止过敏现象的发生呢？“主要是要避开过敏原。”冯仁洋介绍，“比如，花粉过敏的人，要少去花草比较多的地方，在日常生活中避免接触过敏原，比如戴上口罩，防止接触过敏原。”

在出现过敏症状的时候，又需要做什么？“其实有一些轻微的过敏现象产生的时候，可以自己做些处理。比如，因为过敏出现皮肤红肿的时候，可以将毛巾放入凉水中，然后冷敷红肿部位大约15分钟。如果过敏比较严重，还是要到医院检查。”

此外，秋季皮肤容易出现干燥的现象，不少人会感到脸紧绷绷、干巴巴，还会有人在洗过澡后还有发痒的感觉。

对于这种现象，冯仁洋也提示：“这是皮肤提示需要保湿，秋季皮肤容易干燥，所以要注意保湿。首先要多喝水，还要合理膳食，多吃蔬菜、水果。保证充足的睡眠，适量的运动。这样不仅能拥有健康的皮肤，还可以增强体质。”



## 【链接】

### 生活中这些食物易引起过敏

#### 牛奶

人们对牛奶过敏主要是由于牛奶中的蛋白质引起的，像酪蛋白。有些人可能喝不了牛奶，但是对羊奶却不过敏。一般过敏症状是严重的胃痛、腹泻、皮肤麻疹或呼吸困难。

#### 花生

花生过敏很常见，而且严重的情况下可能产生致命的后果。甚至只是同那些剥过花生的人握手，或是闻到花生的味道都会引起过敏。冰淇淋、点心、饼

干、烘烤过的食物和糖果中都有可能含有花生。

#### 大豆

大豆有很多的用途，在豆奶、豆浆等中，大豆都是主要的配料。像很多烘焙过的食物—饼干、蛋糕、面包等均含有大豆。

#### 鸡蛋

鸡蛋过敏一般症状很轻微，但是一点点的鸡蛋蛋白都可能引起过敏。面条中经常含有鸡蛋，但是很多食品包装袋一般不会标明。

## 过敏诱因很多须辨明

提到过敏，不少人都会想到花粉过敏。其实，引起过敏的诱因有很多。那么在生活中，都有哪些过敏原存在。据了解，这些过敏原的种类有很多，比如，食物。北京电力医院皮肤性病科主任冯仁洋举例说明：“有的人对于芒果就存在过敏的反应。在吃完芒果后，会出现嘴唇周围或者是脸上红肿的现象，还会起丘疹。”

据了解，不止是芒果，还有不少人对于小麦、花生、大豆、坚果类、牛奶、鸡蛋、鱼和甲壳类动物等容易出现过敏的现象。而除去食物，花粉、灰尘、螨等这些吸入物也容易造成过敏现象的出现。

另外，还有不少接触性皮炎过敏现象的发生。“比如，有的人会金属过敏，可能只是皮肤接触皮带上的金属零件，就会出现皮肤瘙痒。还有人会出现贴过胶布的皮肤出现水泡。”冯仁洋补充道，“此外，还有人会对某些药物过敏。”

为什么人们会出现过敏的现象？对此，冯仁洋也给出答案。“有的人过敏是因为属于过敏性体质，也有的人是因为遗传所导致，在判断的时候还是要依据既往病史来看。当然，有的人虽然

## 生活资讯

### 本周价格走势预测

## 节日效应减弱 肉蛋菜价持续回落

粮油价格以稳为主。“中秋”过后，“国庆”节即将来临，全市粮油批发市场持续处于销售旺季，交易量整体呈增加态势。从市场上了解，受节日效应影响，单位发放福利及餐饮企业集中采购量增加，长粒大米及花生油交易量持续回升，交易量周环比平均增加2%左右，但批发价格持续稳定，基本与去年同期价格水平持平，并未上调价格。天津港进口大豆到港分销价格每吨3540元，周环比持平。预计受原料成本价格稳定影响，本周粮油类批发价格持续以稳为主。

猪肉价格稳中微降。上周，本市生猪收购价格微幅下降，屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.19元，周环比下降0.42%。日均屠宰量约为4644头，周环比增加15.66%。受生猪供应充足影响，加之节日效应增加，本市猪肉批发价格持续呈量足价减态势。监测数据显示，上周，全市白条猪日均交易量59.68万公斤，周环比增加4.83%，批发价格每500克10.97元，周环比下降0.

81%，同比下降1.97%。预计本周“中秋”节后，本市批发市场猪肉交易量将较节前有所减少，批发价格受生猪收购价格持续下行带动，继续保持回落趋势。

鸡蛋价格持续回落。从产区了解，前期补栏蛋鸡已进入产蛋期，加之“中秋”节食品加工企业备货结束，产区整体鸡蛋产能充裕，对本市供应充足，鸡蛋出场价格上涨空间有限。受鸡蛋供应充足影响，本市批发市场鸡蛋批发价格已回落至每箱（45斤）178元左右，较前期下降5.2%，随着“中秋”节后，鸡蛋需求量规律性减少，预计本周鸡蛋批发价格将持续回落。

蔬菜价格小幅下降。随着蔬菜产地轮换，河北及本市周边秋季蔬菜开始进入上市期，菠菜、油菜、生菜等叶类菜批发价格明显回落，周环比平均降幅达20%左右，预计后期蔬菜供应持续充足，蔬菜批发价格仍有小幅下降空间。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心

## 美容资讯



## 入秋皮肤紧绷 面膜让你 白敷美

□艾美

进入秋天后，空气一天比一天干燥。而这时，面膜就被众多姑娘当成了保养杀手锏，似乎一旦皮肤变干、熬夜黯淡，只需一个面膜就能一扫倦容，然而并不是这么简单，敷面膜也是有些门道的，正确使用面膜才能让你的皮肤焕然一新。

### 洗澡后直接敷面膜？

NO! 洗澡后虽然毛孔已经张开，但这时候却是皮肤比较缺水的状态，此时如果直接敷上面膜就容易导致敏感刺痛等问题，特别是敏感肌。其实，为了让面膜更好地被肌肤吸收，你可以在面膜步骤前先拍一层爽肤水。

### 面膜精华液多就多敷一会

有些姑娘觉得面膜说明书上写着的时间到了，可面膜中的精华液却还剩很多，因此就继续敷。这其实是不对的。你要清楚

面膜快干时或者肌肤的水分高于面膜时，面膜纸就会反吸肌肤的水分，这时候还敷面膜效果适得其反。

### 敷完面膜就可以睡觉了？

敷完面膜，整个肌肤Q弹滑嫩，把多余的精华液拍拍就睡觉了？那你第二天肯定还是觉得没改善什么。敷完面膜后最好用棉片沾取爽肤水把多余的精华擦掉，避免堵塞毛孔造成闭口，然后再进行正常的护肤步骤才可以。

### 贴片面膜和涂抹状面膜哪个好？

侧重点不一样，贴片面膜当然更方便些，但是涂抹状面膜的滋润程度和营养成分都会相对高一些，因此你想要功能性很显著的面膜可以试试涂抹状面膜。

#### 贴片面膜

特点：方便，快速，便携。用贴片面膜时，对皮肤来说是一种暂时性的密封状态，能减缓皮肤表面水分挥发，令角质层保持充足的水分。

#### 涂抹状面膜

特点：自由调整用量，分区护理，叠加使用。装在瓶罐里的乳霜状膏体，根据需求均匀涂抹于脸部。其质地均具有粘性，能通过涂抹自行附着在面部，对肌肤起到护理功效。

干燥缺水的秋冬季马上就到了，先给自己制定一个小目标，例如：做个“白敷美”!